

杨福英
张正太

主编

延缓衰老

现代中老年保健

世界图书出版公司

延缓衰老

——现代中老年保健

主编 杨福英 张正太

评审 汪元全 邵 岩

编委 (按姓氏笔画为序)

方昭庚 冯根保 齐兴国 李才柱

周和平 罗显荣 张正太 张 斌

张 瑛 金浩青 杨福英 段维友

涂荫国 曹志明 黄石登 韩玉池



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

延缓衰老——现代中老年保健

杨福英 张正太 主编
广东世界图书出版公司 出版

广东韶关新华印刷厂印刷

广东世界图书出版公司发行 各地新华书店经销

广州市新港西路大江冲 25 号

邮政编码: 510300

1998 年 5 月第 1 版 开本 850×1168 1/32

1998 年 5 月第 1 次印刷 印张: 17.25

印数: 0 001~5 000

ISBN 7-5062-3474-2/R·0006

出版社注册号: 粤 014

定价: 25.00 元

前 言

当代世界，人的平均寿命延长，老年人口增加，我国 60 岁以上的老人已达一亿以上，为老年人口最多的国家。到了 21 世纪，世界人口老龄化现象将更为突出。因此，老人的生活与健康问题就成为世界各国关心和重视的社会问题。国际上定期召开世界老年学大会，并把每年的 9 月 9 日定为国际老人节。我国也早在 1982 年成立了《中国老龄问题全国委员会》，提出了“老有所养，健康长寿；老有所学，增长知识；老有所为，服务社会”的总目标。因此，“老年保健学”已成为现代医学中的一门方兴未艾的新学科。

“人寿天年”指的是人的自然寿命，据科学家研究证明应在百岁以上，高寿者可达一百七、八十岁。因此对工作岗位上退下来的五、六十岁的人来说，只是后半生生活的开始。当前国内流传这样一种说法：“六十岁是小弟弟，七十岁正当年，八、九十岁不稀奇。”这些说法并不是没有道理的，也说明现代人还远没有享受到人寿天年。因为人的寿命受社会因素、自然环境、经济状况、工作性质、卫生条件、生活境遇和心理素质等影响，因而有显著的差异。

为此，我们撰写了《延缓衰老——现代中老年保健》一书，旨在就有关中老年人心理卫生、医疗保健、家庭急救、运动及营养等方面进行探讨，以期延缓衰老、增进健康。当然，这就要求我们医务工作者进行不懈的努力，同时也要求每位中老年朋友尽可能在力所能及的范围内学习和掌握必要的保健知识，进行自我保健、自我医疗和自我护理，以达到延年益寿的目的。在此我们谨将此书奉献给广大保健工作者及中老年朋友，相信它能使我们对生命与健康有更深入的认识，唤起人们对中老年保健的重视，愿此书能使您生活得更健康、长寿和幸福。

本书在编写过程中，得到浙江医科大学校长陈昭典教授的指

导与帮助，他在百忙中亲自对书稿进行审读、删改、修整和勘误。本书在编写过程中，还得到许多有识之士从各个角度的帮助，在此我们一并表示衷心的感谢！

我们才疏学浅，错误在所难免，敬请同行和读者批评指正。

编 者
一九九七年春

序

当你结束戎马生涯或离开工作岗位，告别战友与同事而离退休的时候，不可逆转的生命历程也从鼎盛时期走向衰退和老化。如何延缓生命的进程，实现“老而不衰”、“老而健康”？人们越来越深刻地认识到“自我保健”的重要性。虽然，古今中外，长寿之星代相辉映，但是目前还有不少中老年人因缺乏保健知识，使身心倍受煎熬。有的因病而情绪低沉或紧张恐惧，造成不必要的心理障碍；有的讳疾忌医，失去了治疗良机；有的胡乱投医，任意进补，反而弄巧成拙，使身体遭受不必要的伤害……本书作者以丰富的临床阅历，生动的典型例子，又融汇贯通了当今医学理论的新知识、新观点，把疾病与延缓衰老的理论阐述得深入浅出、通俗易懂，以指导中老年人去克服外部和内在的致病因素。

《心理卫生》内容丰富，观点新颖，作者以自身临床所见的各种实例，循循诱善，阐述了过去常被忽视的心理因素在保健中的重要作用。告诫人们一定要防止心理失调，增强心理免疫。此篇从实践到理论，叙述得栩栩如生、颇具说服力。

《营养与疾病》突出饮食“回归大自然”的观点，防止饮食不当造成的危害。指导中老年人按自身健康状况及所罹患疾病去调理饮食，合理地摄取各种营养素，使自己的生理机能维持最佳状态。

《运动与按摩》以其简洁的文字，介绍了各种适合中老年人及其慢性病患者运动方式和按摩手法，这不仅可以强身疗疾，同时还提高中老年人的生活情趣。

《常见病的诊治》深入浅出地介绍了中老年人常见病的临床表现及现代诊治方法，它能增强读者的防病意识，是读者自我保健的实用参考书籍。

本书作者，精心撰写，历时年余，反复斟酌，几易其稿，终使本书得以面世，使中老年保健学增添新辉。在此谨向作者及出

版社工作者的辛勤劳动，深表敬意。

我深信此书会使广大读者从中获得不少裨益，有助于您身心健康。

浙江医科大学校长

陈昭典

1997年5月于杭州

延緩衰老
國家興旺

梁灵光



一九七七年

延緩衰老
利國利民

焦林义

七九
七、卅



目 录

第一篇 心理卫生

第一章 心理失调与疾病的关系	4
第一节 压抑是癌症的诱因	4
第二节 暴怒是健康的杀手	5
第三节 紧张是卒中的元凶	6
第四节 疑虑是百病的祸根	8
第五节 讳疾是自毁的序幕	9
第六节 疲劳是猝死的门槛	12
第二章 衰老的奥秘	14
第一节 衰老的含义	14
第二节 衰老的本质	15
第三节 衰老的因素	18
第四节 衰老的延缓	22
第三章 循规蹈矩	26
第一节 人寿天年	26
第二节 中年心身变化和心理卫生	29
第三节 老年心身变化和心理卫生	31
第四章 心理调适	35
第一节 心理的自我调控	35
第二节 心病的心理治疗	43
第五章 心理保健	47
第一节 保持愉悦的心境	47
第二节 培养广泛的兴趣	50
第三节 搞好人际关系	52
第四节 矫正不良性格	56
第五节 善于心理防卫	61
第六章 心理免疫	64

第一节	对疾病的心理抗争	64
第二节	健康人的心理免疫	68
第二篇 营养与疾病		
第一章	中老年人的营养需要	78
第一节	热能的需要	79
第二节	蛋白质、脂类和糖的需要	79
第三节	无机盐和微量元素的需要	83
第四节	维生素的需要	91
第五节	纤维素和水的需要	99
第六节	合理饮食	102
第二章	天然营养食品	106
第一节	绿色野菜	106
第二节	森林蔬菜	108
第三节	黑色食品	109
第四节	抗癌的海产品	112
第五节	21 世纪最优秀的食品——螺旋藻	115
第三章	防止食物致病和中毒	118
第一节	能引起中毒的蔬菜	118
第二节	动物性毒物中毒	120
第三节	细菌性食物中毒	121
第四节	防止食用带有寄生虫的肉类	122
第五节	食品卫生的隐忧	124
第四章	正常老年人和常见老年病的饮食调理	126
第一节	正常老年人的饮食调理	126
第二节	心血管疾病的饮食调理	128
第三节	呼吸系统疾病的饮食调理	134
第四节	消化系统疾病的饮食调理	136
第五节	肾脏疾病的饮食调理	146
第六节	代谢和内分泌疾病的饮食调理	147
第七节	血液系统疾病的饮食调理	152

第八节	精神神经系统疾病的饮食调理	154
第九节	病毒性肝炎的饮食调理	155
第十节	老年性白内障的饮食调理	163
第十一节	外科疾病的饮食调理	166
第十二节	肿瘤的饮食预防	171
第三篇 运动与按摩		
第一章	运动疗法的重要意义	179
第一节	运动疗法的特点	179
第二节	运动对机体各系统的影响	180
第二章	运动疗法的种类、方法和强度	184
第一节	运动疗法的种类	184
第二节	常用的运动疗法	185
第三节	运动量	196
第四节	运动注意事项	199
第三章	保健按摩	203
第一节	按摩的一般概况	203
第二节	按摩常用的方法	204
第三节	按摩的治疗作用	206
第四节	常见病症的保健按摩	207
第四章	常见疾病的运动按摩疗法	213
第一节	腕指关节功能运动	213
第二节	肘关节功能运动	215
第三节	肩关节周围炎	217
第四节	颈椎病	221
第五节	腰椎间盘突出症	226
第六节	冠心病	230
第七节	高血压病	236
第八节	慢性支气管炎和肺气肿	238
第九节	脑血管病患者康复锻炼	241
第十节	震颤麻痹患者康复锻炼	252

第十一节 体力恢复训练.....	253
第四篇 常见病的诊治	
第一章 心血管疾病	261
第一节 老年高血压病	261
第二节 冠心病	270
第三节 心力衰竭	279
第四节 心律失常	283
第五节 高粘滞血症	288
第二章 呼吸系统疾病.....	292
第一节 慢性支气管炎.....	292
第二节 支气管哮喘.....	295
第三节 老年人肺炎.....	300
第四节 慢性阻塞性肺气肿.....	304
第五节 慢性肺源性心脏病.....	307
第六节 慢性呼吸衰竭.....	312
第三章 消化系统疾病.....	319
第一节 食管裂孔疝.....	319
第二节 反流性食管炎.....	320
第三节 慢性萎缩性胃炎.....	322
第四节 消化性溃疡.....	323
第五节 肝硬化.....	325
第六节 胆石症和胆囊炎.....	327
第七节 急性胰腺炎.....	331
第八节 便秘.....	334
第四章 代谢和内分泌疾病.....	337
第一节 糖尿病.....	337
第二节 高脂血症和高脂蛋白血症.....	345
第三节 痛风.....	349
第四节 肥胖症.....	352
第五节 甲状腺功能亢进症.....	354

第六节	甲状腺功能减退症	357
第七节	男女性更年期综合征	360
第五章	肾脏疾病	363
第一节	急性肾小球肾炎	363
第二节	慢性肾小球肾炎	365
第三节	肾病综合征	367
第四节	慢性肾功能衰竭	369
第五节	非特异性尿路感染	372
第六章	血液系统疾病	377
第一节	贫血概述	377
第二节	慢性病贫血	378
第三节	缺铁性贫血	379
第四节	巨幼红细胞性贫血	380
第五节	多发性骨髓瘤	382
第六节	慢性淋巴细胞性白血病	384
第七节	非何杰金淋巴瘤	386
第八节	老年性紫癜	388
第七章	神经系统疾病	389
第一节	脑血管病	389
第二节	震颤麻痹	398
第三节	痴呆	403
第八章	骨和关节疾病	409
第一节	腰腿痛	409
第二节	颈椎病	413
第三节	骨质疏松症	414
第四节	骨关节病	417
第九章	男性泌尿生殖系统疾病	419
第一节	前列腺疾病	419
第二节	老年男性的性功能障碍	423
第十章	妇科疾病	427

第一节	外阴和阴道疾病·····	427
第二节	子宫和卵巢疾病·····	432
第十一章	病毒性肝炎·····	436
第一节	甲型肝炎·····	436
第二节	乙型肝炎·····	438
第三节	丙型肝炎·····	442
第四节	丁型肝炎·····	444
第五节	戊型肝炎·····	445
第六节	其他类型肝炎·····	446
第十二章	皮肤疾病·····	448
第一节	皮肤衰老·····	448
第二节	常见老年皮肤病·····	454
第三节	皮肤肿瘤·····	463
第十三章	肿瘤·····	469
第一节	食管癌·····	469
第二节	胃癌·····	470
第三节	大肠癌·····	473
第四节	肝癌·····	474
第五节	肺癌·····	476
第六节	乳腺癌·····	478
第七节	子宫颈癌·····	479
第十四章	口腔疾病·····	481
第一节	口腔的衰老·····	481
第二节	龋齿·····	483
第三节	牙周病·····	485
第四节	牙列缺损和牙列缺失·····	487
第五节	口腔颌面肿瘤·····	489
第六节	口腔粘膜病·····	490
第十五章	眼科疾病·····	493
第一节	老年性白内障·····	493

第二节	原发性青光眼·····	499
第三节	视网膜静脉阻塞·····	504
第四节	老年性黄斑变性·····	506
第五节	老视·····	507
第十六章	耳鼻喉科疾病·····	509
第一节	鼻咽喉炎症·····	509
第二节	鼻出血·····	511
第三节	老年性聋和鼾症·····	512
第四节	常见耳鼻喉恶性肿瘤·····	513
第十七章	家庭急救——自救和互救·····	517
第一节	院前急救通讯·····	517
第二节	几种常见急症的院前急救·····	517

主要参考文献

第一篇 心理卫生